# Mengenal Penyebab Disfungsi Ereksi dan Cara Mengatasinya

Pengetahuan mengenai penyebab disfungsi ereksi merupakan ilmu penting bagi pria zaman sekarang. Terutama dengan masih tingginya angka masalah tersebut pada orang dewasa sehingga harus diatasi dengan baik. Apalagi tidak ingin sampai berlarut di mana menimbulkan gejala sakit lainnya.

Sebelum kita mengatasinya tentu harus tahu dulu dengan aa saja faktor yang menyebabkan masalah tersebut. Sebeb-sebab perlu kita ketahui demu melakukan pencegahan terhadap diri sendiri. Hasilnya bisa meningkatkan pola hidup sehat agar masalah pada alat reproduksi tidak pernah muncul kembali.

## Faktor Munculnya Gejala Sulit Ereksi

Untuk faktor pertama yang bisa menjaid penyebab masalah ereksi yakni sudah punya penyakit. Misalnya yang paling umum adalah tekanan darah dan jantung. Bisa juga disebabkan karena obesitas atau diabetes.

Perlu diketahui juga karena psikologis bisa menjadikan Anda terkena masalah ereksi. Umum terjadi kalau misalnya sudah punya nafsu rendah. Sering terjadi kalau punya masalah sama hormon ataupun orientasi seksual.

Tapi hal tersebut tidak sering terjadi oleh kebanyakan orang. Malahan menggunakan obat-obatan seperti antidepresan lebih sering memperburuk keadaan. Apalagi jika berupa narkoba sehingga membuat keadaan organ memburuk.

Selanjutnya apabila Anda punya riwayat cedera juga harus hati-hati. Terutama karena bagian tubuh bawah itu berhubungan sama saraf pada penis. Jadi, kalau mengalami kerusakan bisa saja berakibat ke organ kelamin.

Selain itu apabila sebelumnya Anda pernah melakukan tindakan medis bisa juga mengalami masalah ini. Terutama berhubungan sama operasi atau kanker. Sangat sering terjadi jika pria melakukan operasi usus besar.

Terlebih lagi jika dalam hidup sebelumnya memiliki pola hidup kurang sehat. Pola hidup ini bukan hanya masalah tentang alat reproduksi saja. Tapi tentang cara menjalani kegiatan sehari-hari sampai makanan.

Maka dari itu selanjutnya Anda perlu mencari cara meningkatkan kesadaran. Apalagi ada kaitannya sama kehidupan di masa depan. Pasti tidak ingin mengalami sakit yang bisa menyebabkan sulitnya kegiatan.

## Tips Mengatasi Masalah Ereksi Penis

Sebenarnya sampai sekarang banyak cara menghilangkan gangguan ereksi. Tapi yang paling disarankan tentu saja melakukan secara sehat. Misal jalan kaki saja paling tidak sebanyak 4 km sehari sehingga maksimal.

Selain itu perlu untuk perbanyak olahraga tubuh bagian bawah. Misalnya melatih bagian pinggul atau paha. Makanya jogging sebenarnya disarankan. Tapi jangan hanya bersantai, kadang lari lebih cepat boleh.

Disarankan juga untuk penderita supaya melakukan pengobatan alternatif dulu. Misalnya dengan melaksanakan akupuntur secara tradisional. Nantinya darah kotor hilang, sekaligus ereksi membaik.

Tapi perlu juga untuk mencoba obat herbal sebagai tambahan. Misal yang paling efektif dan terkenal sampai sekarang yakni Viagra. Karena dijual bebas, usahakan membeli yang asli supaya waktu dipakai tetap aman.

Jangan lupa untuk memperbanyak konsumsi asam amino pada makanan maupun minuman. Jadi, jangan hanya mengharapkan dari sumber makanan langsung saja. Tapi suplemen atau tambahan susu energi juga dapat dikonsumsi.

Terakhir, disarankan juga mencoba jus buah khususnya semangka. Tentu menurut penelitian sudah berhasil mengurangi masalah pada alat kelamin pria. Selain itu boleh juga menambah buah lain yang punya kandungan energi terbaik.

Ditambah lagi alami sehingga tidak akan muncul efek negatif. Selain buah pastinya sayur juga wajib dikonsumsi. Intinya memunculkan kesehatan tubuh bakal membuat masalah ereksi dihilangkan.

Tentu saja kita tidak ingin mengalami masalah seperti ini, terutama jika sudah menikah nantinya. Malahan sulit melakukan hubungan suami istri sehingga merasa tersiksa mencari jalan keluarnya. Tapi tidak masalah karena penyebab disfungsi ereksi dapat diatasi dengan cukup mudah dan aman.